

# İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI (TOOLBOX TALKS)

No:103

## İYİ BİR HİJYEN SİZİ SAĞLIKLI TUTAR

Çoğumuz kişisel hijyenin temellerini çocukken annelerimizden öğrenmişizdir. Muhtemelen yemeğe oturmadan önce ellerimizi yıkamayı öğretmekle de ilk temel kuralı öğretmiştir. Büyüdükçe, bazılarımız annelerimizin bu akilâne tavsiyesinden uzaklaşmış olabilir.

Bugünün kimyasal yüklü işyerlerinde hijyen konusunda duyarlı olmak yapılacak en akıllıca şey olmalıdır. Ellerimizi yıkamak son derece basit ve mantıklı olsa da hala genellikle göz ardı edilebiliyor.

Elinizdekiler deriniz tarafından emilir. Kaç kere bir çalışanı elleri yağlı ya da boyalı olduğu halde sigara içerken gördünüz? Ellerini yıkamadan öğle yemeğine oturan işçilere ne demeli? Hiçbirimiz kasten boya yemeyiz ya da sigaramızı boya kovasına daldırmayız. Böyle olduğu halde, ellerinizi yıkamadan içtiğiniz sigara ya da yediğiniz sandviçinizde bunu yapıyorsunuz. Tütüne ek olarak sigara içenler, ellerindeki zehirli maddeleri de sigara ile birlikte teneffüs ediyorlar. Unutmayın ki, boyalar, çözücü solventler ya da birçok kimyasal ısıtıldığında kimyasal içeriği değişmektedir.

Ellerinizi solvent ile temizlemek iyi bir uygulama değildir. Ellerini temizlemek için çözücüler kullanan kişilerde, dermatit ya da kimyasallara aşırı duyarlılık görülmektedir. Solvent ile ellerinizi temizlemeden evvel “bir çözücünün (solventin) amacının ne olduğunu düşünün”. Solventin amacı yağ temizlemektir. Koruyucu eldiven ya da krem olmaksızın çıplak ellerinizle kullandığınızda, ellerinizin üzerindeki koruyucu yağ tabakasını da çıkardığını unutmayın.

Temiz giysiler hijyenin bir parçasıdır. İyi bir kişisel hijyen iş kıyafetlerinizi de içerir. Yağlı, gresli, zehirli kimyasal bulaşmış giysiler rahatsız edici döküntülere, çiban veya başka cilt sorunları yaşanmasına sebep olabilir. İş kıyafetlerinizi her gün değiştirmelisiniz. Her gün duş almak ve temiz kıyafetler giymek cilt sorunlarınızı azaltacaktır. Unutmayın kirli giysiler ve cilt, eve kimyasalları taşıyacaktır.

İlkyardım temizlikle başlar. Bir kıymık battığında, bir sıyrıktta ya da bir kesikte ilkyardım setine gideriz. Bir yara bandı yapıştırır ve işe hızlıca geri döneriz. Birkaç gün sonra küçük bir yaranın nasıl enfekte olduğunu ve iltihaplandığını merak ederiz. Bu gibi küçük yaraları ihmal etmeyin. Yara bandı yapıştırmadan evvel, yaralı bölgeyi bol su ve sabunla yıkayın. Mümkünse yaranın üzerine bir antiseptik koymakta iyidir. Annelerimizden öğrendiğimiz bu basit yol, yaranın mikrop kapmasını engelleyecektir. Ayrıca küçük kesikinizin ciddi bir sağlık tehlikesi olmasını engellemek için, hemen tetanos aşınızı tekrarlatın. 10 yılda bir yaptıracağınız küçük bir aşı, sizi enfeksiyondan korumasına karşı az bir maliyettir.

Kişisel hijyen ortak sağ duyumuzdur. Her gün duş almak, temiz giysiler giymek ve özellikle bir şeyler yiyip içmeden evvel sık sık ellerimizi yıkamak, sağlıklı ve güvenli bir yolda olmamızı sağlayacaktır.